

- procrastination or not ?



non ?

oui ?

- mon ressenti face à ma procrastination :



« c'est une bonne chose, ça m'aura apporté quelque chose » ?



« c'est pas grave, je fonctionne comme ça » ?



insatisfaite ?

en colère ?

- mon niveau de stress face au temps qu'il me reste avant de faire ce que je repousse :



« bah ça va, je peux encore attendre » ?



« je commence à stresser, mais pas assez, je peux encore repousser » ?



stressée ?

paniquée ?

- mon degré de satisfaction :



« au top ! »



« ça va »



« bof »



« pas du tout »



- est-ce que j'ai pris du plaisir dans ce que j'ai fait ? appris ?



oui ?



non ?